



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Spoleto

### Scuola sezionale di arrampicata libera

# “Montelucio”



## Corso di Arrampicata Libera AL1

dal 20 ottobre al 10 dicembre 2023

Il corso AL1 della Scuola Montelucio è un corso base rivolto a tutti i soci CAI anche privi di esperienza di arrampicata. Attraverso lezioni teoriche e pratiche, verranno insegnate le tecniche di base per arrampicare in falesia. Gli allievi e le allieve apprenderanno inoltre le nozioni in grado di ridurre i rischi che questa attività sportiva comporta. Il corso prevede la percorrenza di itinerari attrezzati per l'arrampicata sportiva.

### MODALITA' DI ISCRIZIONE

Il corso è aperto a tutti i soci del CAI e che abbiano compiuto al momento dell'inizio del Corso il 14° anno di età; per i minori è richiesta l'autorizzazione scritta dei genitori.

**Dalle ore 21 :00 del 24 settembre** sono aperte le pre-iscrizioni fino alle **ore 18:00 del 15 ottobre** tramite la compilazione e l'invio del modulo di adesione reperibile al <https://forms.gle/KvUCPcY3FpXY6Wk6A>

E' fissato a 10 minimo e 20 massimo il numero di partecipanti. L'ammissione al corso seguirà il criterio cronologico di ricezione delle domande, dentro cui sarà garantita precedenza ai soci già iscritti al CAI.

Per il perfezionamento dell'iscrizione al corso saranno necessari:

- Essere in regola con l'iscrizione annuale al CAI
- Versamento dell'intera quota di iscrizione (preferibilmente con bonifico specificando nella causale "Cognome / Nome e corso");
- Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (da presentare durante la prima uscita prevista)

### EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE RICHIESTO CON OMOLOGAZIONE CE

- Imbragatura
- Scarpette di arrampicata
- Casco
- 1 moschettone a ghiera
- 1 cordino kevlar/dyneema lunghezza 1,5 m
- Abbigliamento idoneo alla pratica dell'arrampicata

Nel caso in cui non si disponesse di una parte del materiale indicato, si consiglia di attendere le indicazioni fornite durante le prime lezioni del corso per l'eventuale acquisto. Casco ed imbrago potranno essere messi a disposizione dalla Scuola.

**COSTO DEL CORSO:** 200 euro destinati alla copertura dei costi per l'organizzazione e l'uso dei materiali messi a disposizione dalla Scuola; nella quota non sono incluse le spese per i trasferimenti, soggiorni ed altro che verrà quantificato al momento della presentazione del corso.

L'iscrizione al corso implica l'impegno alla frequenza di tutte le lezioni sia pratiche che teoriche. Gli allievi e le allieve eventualmente impossibilitate a partecipare dovranno comunicarlo in anticipo al direttore del corso; non è previsto il recupero delle lezioni cui, per qualsiasi ragione, non è stato possibile partecipare.

### INFORMAZIONI SULLE LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la sede del CAI di Spoleto, sono aperte al pubblico, salvo eventuali limitazioni del numero di persone ammesse.

### INFORMAZIONI ED AVVERTENZE PER LE LEZIONI PRATICHE

Durante le lezioni pratiche e nei punti di ritrovo, gli allievi e le allieve dovranno attenersi scrupolosamente alle disposizioni del proprio istruttore, istruttrice o del direttore del corso. La composizione dei gruppi didattici avverrà ad insindacabile giudizio del direttore del corso.

Le lezioni pratiche con uscita in falesia occuperanno l'intera giornata. Svolgendosi all'aperto, tali attività presentano, per loro stessa natura, margini di rischio che non possono essere del tutto eliminati e di cui gli allievi e le allieve devono essere consapevoli.

Luoghi e date delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteo e ambientali; nel caso in cui le stesse non consentano l'attività all'aperto, la lezione potrà comunque svolgersi in strutture indoor. Località di svolgimento, orari ed i punti di ritrovo saranno comunicati e concordati in anticipo. È facoltà del direttore del corso non ammettere o escludere chi da lui ritenuto non idonea o non idoneo; non potranno essere accettati alle lezioni pratiche gli allievi e le allieve sprovvisti del necessario equipaggiamento o muniti di materiale non conforme alle regole di sicurezza individuale e di gruppo.

Per eventuali ulteriori informazioni è possibile scrivere a [scuola.monteluco@gmail.com](mailto:scuola.monteluco@gmail.com) oppure contattare Baldini Stefano 3287684643, direttore del corso o Giannetti Stefano 3283145769, vicedirettore.





## PROGRAMMA

**Venerdì 20 ottobre ore 21.15**

### **Sede Sezione CAI di Spoleto**

Presentazione del Corso. Materiale ed equipaggiamento

**Domenica 22 ottobre ore 9.30**

### **Esercitazione teoria/pratica - Palestra Indoor "Il Muro" loc. Spello**

Equilibrio e movimento, progressione fondamentale, utilizzo corda, imbragatura, nodi principali.

**Venerdì 27 ottobre ore 21.15**

### **Lezione teorica - Sede Sezione CAI di Spoleto**

Pericoli oggettivi e soggettivi. Organizzazione del CAI e Bidecalogo

**Domenica 29 ottobre ore 9.00**

### **Esercitazione pratica - Falesia "Balza della Penna" (Marche)**

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile  
La Tecnica di "parata della caduta", metodi di assicurazione

**Venerdì 10 novembre ore 21.15**

### **Lezione teorica - Sede Sezione CAI di Spoleto**

L'etica in arrampicata. Elementi di geologia

**Domenica 12 novembre ore 9.00**

### **Esercitazione pratica - Falesia "Pale" (Umbria)**

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile  
Tecniche fondamentali nell'arrampicata e progressione su monotiri

**Venerdì 17 novembre ore 21.15**

### **Lezione teorica - Sede Sezione CAI di Spoleto**

La catena di sicurezza. Chiamata d'emergenza e primo soccorso.

**Domenica 19 novembre ore 9.00**

### **Esercitazione pratica - Falesia "La Sbarra" (Marche)**

Esercizi sulle progressioni in top-rope su terreno facile  
Manovre di sicurezza (anello chiuso e sosta poco affidabile)

**Venerdì 24 novembre ore 21.00**

### **Esercitazione teoria/pratica - Palestra Indoor "Il Muro" loc. Spello**

Allenamento, traumatologia, alimentazione nell'arrampicata

**Domenica 03 dicembre ore 9.00**

### **Eventuale recupero esercitazione pratica**

**da Venerdì a Domenica  
8-9-10 Dicembre**

### **Uscita finale - Sperlonga (Lazio)**

Tecniche evolute nell'arrampicata e progressione su monotiri da primi di cordata  
Storia dell'arrampicata libera  
Conclusione del corso e consegna degli attestati



## Corso di Arrampicata Libera AL1 dal 20 ottobre al 10 dicembre 2023

### Scheda di adesione

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Residente in: \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_ n \_\_\_\_\_

Telefono n° \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Sezione di \_\_\_\_\_

N° Tessera \_\_\_\_\_

Firma allievo/allieva

.....

Firme dei genitori  
se minorenne:

.....